4 2026ལོའི་ཟླ་4ཚེས་10 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།ཚེ་སྒྲོན།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཚེ་རྡོར།

ས་གནས། ལྷ་ས་རྡོ་སེང་གེ་ལམ་སྒོ་རྟགས། 36 སྦྲག་ཨང་། 850000 ཁ་པར་ཨང་གྲངས།6335974 སིལ་ཚོང་རིན་སྒོར་ཟུར།4 ཁ་ས་ཚགས་པར་རྒྱག་དུས་ཆུ་ཚོད།4:00 བརྒྱབ་ཟིན་དུས་ཆུ་ཚོད། 6:50

今日主要内容

▲ 习近平在全军高级干部培训班开班式上发表重

要讲话强调 开展思想整风深化政治整训 以崭新

政治面貌迎接建军一百周年
▲ 习近平就服务业发展作出重要指示
▲ 严金海在帕崩岗寺、木如寺、下密院调研
▲ 自治区人民政府党组举办树立和践行正确政绩
观学习教育专题读书班
▲ 西藏白普隆沟：在漫天风雪中追寻春天

第一版

▲ 山南市全方位保障高校毕业生区外稳岗就业

第二版

▲ 山南市措美县乃西乡创新举措、多点发力，开展

全方位、全覆盖的反诈宣传 织密反诈“防护网”护

好群众“钱袋子”
▲ 全区文物和文化遗产保护工作取得新成效
▲ 我区加强旅游基础设施项目建设管理工作
▲ 那曲西部四县协同推动藏药产业“并肩发力”

第六版

第八版

▲ 水清岸绿生态美 幸福河湖入画来
——我区河湖系统治理与保护水平显著提升

第七版 ▲ 巴宜区政务服务中心持续激活政务服务效能

第五版 ▲织密高原交通网铺就乡村振兴路
——我区扎实推进“四好农村路”建设

第三版 ▲ 生活空间

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཁྲོད་་་་་
ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་ལ་འཐབ་ཇུས་རང་བཞིན་དང་སྤྱི་ཡོངས་་་་་་
རང་བཞིན་གྱི་གནས་བབ་ལྡན་པས།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཡུན་རིང་་
བདེ་འཁོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་ལ་ཚད་མཐོའི་
མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་དང་།ཚད་གཞི་མཐོ་པོས་སྐུལ་འདེད་དང་་་་་་
ནུས་ཆེའི་སྤྱི་འདོམས་བྱེད་པ།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་་་་་་་
བཀོད་སྒྲིག་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བར་འགན་ལེན་བཅས་བྱས་ཏེ།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་རྒྱུན་་
ཆད་མེད་པར་བཏོད་ཡོད།ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྣམ་བཤད་གལ་ཆེན་དང་མཛུབ་སྟོན་དང་་
མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་་
ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་།“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ཀྱི་་་
ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ།
“འདུ་ཤེས་བཞི”ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།“གདེང་ཚོད་བཞི”བརྟན་
དུ་གཏོང་བ།“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”ཐུབ་པ་བྱེད་པ།“མོས་སེམས་་་
ལྔ”ཟམ་མི་ཆད་པར་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་བློ་བརྟན་་་
འགྱུར་མེད་ངང་ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་།ཏང་གི་བཀའ་་་་་
དྲིན་ཚོར་བ།ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས་ཞེས་་་་་་
གསུངས་པ་རེད།
ཡན་ཅིན་ཧའེ་ཡིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།“འདུ་ཤེས་་་་་
གསུམ”གྱི་སློབ་གསོ་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་བ་དང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་་་་་་་་

དང་། 《བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》
ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ།ཆོས་ལུགས་ལས་རིགས་་་་
ཀྱི་འཐུས་ཚབ་མི་སྣའི་ནུས་པ་ཡག་པོ་འདོན་པ།རང་རྟོགས་ངང་་
སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་རིན་ཐང་ལྟ་བ་དང་ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་
བྱུང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་འདུལ་ཁྲིམས་དང་བསྟན་དོན་གྱི་འཆད་་
འགྲེལ་ནང་མཉམ་འདྲེས་བཅས་བྱས་ནས།བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་
དེ་བས་ལེགས་ལ་སྐྱོན་བྲལ་ངང་རྒྱུན་འཛིན་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་་་
བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།སྲུང་སྐྱོང་ཨང་དང་པོར་འཇོག་་་་་
རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ལམ་ལུགས་ནན་ཤོས་དང་།ཁྲིམས་སྐྱོང་་་་
ནན་ཤོས།བྱེད་ཐབས་ནུས་ལྡན་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་དངོས་་
ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།རིག་དངོས་བེད་
སྤྱོད་ནུས་ལྡན་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།རིག་དངོས་ལ་མངའ་་་
བའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་སྔོག་འདོན་དང་ལེགས་སྒྲིག་་་
གཏིང་ཟབ་བཅས་བྱས་ནས།རིག་དངོས་ཀྱི“གསོན་ཤུགས”
འཕེལ་བར་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་ཁག་དབར་འགྲོ་འོང་དང་།སྤེལ་་་་་་
རེས།མཉམ་འདྲེས་བཅས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཡག་པོ་ཤོད་དགོས།
ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་པ་དང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྔོ་འགྱུར་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ནགས་བཟོ་སྔོ་འགྱུར་དང་དགོན་སྡེའི་་་་་་་་

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པ་་་
དང་། ལག་རྩལ་གྱི་འདེགས་སྐྱོར་དང་རྗེས་མཐུད་གཡོག་བྱེད་ལ་་་
ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་རྩི་ཤིང་གསོན་ཚད་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
མེ་དང་གློག་སྤྱོད་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་གྲལ་་་
བཤེར་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།ཉེན་བརྡ་རྒྱུན་སྒྲོག་་་་་་
དང་རྒྱུན་དུ་ནས་དམ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།རྟག་་་
ཏུ་བློ་བཟོད་མི་བདེ་བའི་འགན་འཁྲི་ཁུར་སེམས་ལ་བརྟེན་པ།
དགོན་སྡེ་དོ་དམ་གྱི་ཕུགས་ཕན་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་་
བ་བཅས་བྱས་ནས་འགན་སྲུང་གི་བྱེད་ཐབས་ཁག་འཐུས་སྒོ་ཚང་་་
དུ་གཏོང་དགོས།དགོན་སྡོད་ལས་བྱེད་པས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་་་་
གནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་་
ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བ།དགོན་ཕན་གྲྭ་ཕན་གྱི་་
སྲིད་ཇུས་ཁག་དྲིལ་བསྒྲགས་ཡག་པོ་དང་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱེད་་་
པ། དགོན་སྡེའི་གྲྭ་བཙུན་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་སེམས་ནུས་་་་
ཡོད་རྒུས་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱས་ནས།ཆོས་ལུགས་ཞི་དུལ་དང་།
སྤྱི་ཚོགས་ཞི་མཐུན།མི་རིགས་འཆམ་མཐུན་བཅས་ཡོང་བར་སྐུལ་་་་
འདེད་གཏོང་དགོས།
（མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་བསྒྱུར།པ་ཚེས་ཞུས）

ཡན་ཅིན་ཧའེ་ཡིས་ཕ་བོང་ཁ་དང་།རྨེ་རུ་དགོན།རྒྱུད་སྨད་གྲྭ་ཚང་བཅས་ལ་བརྟག་ཞིབ་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཀརྨ་ཚེ་བརྟན་གྱིས་གསུངས་དོན།
ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་་་་་
འཛུགས་པ་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་་་་་་་
སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་་་་
རྣམ་བཤད་གལ་ཆེན་རབ་དང་རིམ་པས་་
སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་སྤེལ་བར་ཁ་ཕྱོགས་་་་་་
གསལ་སྟོན་དང་རྩ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་་་་་་
མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།སློབ་སྦྱོང་སློབ་་་་་་་
གསོར་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ནས་སྤྱི་་་་་་
དོན་དུ་ཏང་འཛུགས་པ་དང་དམངས་་་་་་་
དོན་དུ་སྲིད་སྐྱོང་བའི་རྩ་བའི་ཁ་ཕྱོགས་་་་་
བརྟན་སྲུང་དང་། “དོན་ཆེན་བཞིར”
དམིགས་པ་དང“འཛུགས་གཏོད་བཞིར”
ཤུགས་རྒྱག་པ། “བྱས་འབྲས་ཐོབ་པར་་་་
ངས་མི་རྩོད་པའི”བསམ་བློའི་འཁྱེར་སོ་་་་
དང“བྱས་རྗེས་འཇོག་པར་ང་ཡིས་འབད་
པའི”ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་
བསྐྱངས་ཏེ་ཚད་གཞི་དེ་བས་མཐོ་པོས་་་་་་
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་་་་་་
ཁང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དང་རང་་
སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ལས་ཀའི་བླང་་་་་་
བྱའི་ལག་བསྟར་པ་དང་།ལག་ལེན་པ།
དངོས་སྒྲུབ་མཁན་བཅས་ཡག་པོ་བྱས་་་་་་་
ནས། ལས་རྗེས་དང་ཕན་འབྲས་དངོས་་་
ཀྱི་ཐོག་ནས“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ལ་་་་་་་
བརྩི་བཀུར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞུ་བ་དང
“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་་
པར་བྱེད་དགོས།དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱ་་
བ་སྒྲུབ་པ་དང་དམངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་
པའི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བ་འཛིན་ཕྱོགས་ལ་་་་་
བརྩི་སྲུང་ནན་པོ་ཞུ་བ་དང་།ཐོག་མཐའ་
བར་གསུམ་དུ“ཚང་དགོས་པ་གསུམ་དང་
ཕན་འདོགས་པ་གཅིག”གི་སྤྱིའི་བླང་བྱ་་་་
སྲིད་གཞུང་ལས་དོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་་
དང་ཕྱོགས་ཚང་མར་ཁྱབ་པར་བྱེད་པ།
མི་སྐྱོང་མ་འཇོག་དང་དངོས་པོར་མ་འཇོག་
ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་
པ། མང་ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚུལ་མིན་་་་་་
སྤྱོད་ཚུལ་དང་རུལ་སུངས་ཀྱི་གནད་དོན་་
རྒྱུན་མཐུད་བཅོས་སྒྲིག་གཏིང་ཟབ་བཅས་
བྱས་ནས། སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་དེ་་་་་་
དམངས་སེམས་དང་མཐུན་པ་དང་།
དམངས་བབ་དང་མཐུན་པ། དམངས་་་་

འདོད་དང་མཐུན་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།
ཆོས་ཉིད་ལ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་བ་དང་ཚན་་་་་་་་

རིག་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཇུས་ཀྱི་ལས་་
སྒྲུབ་ཚད་གཞིར་བརྩི་སྲུང་ནན་ཏན་ཞུ་བ་
དང་། བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཁྱབ་་
བྱེད་པ།མཁོ་དགོས་དམངས་ལ་འདྲི་བ་་
དང་ཐབས་ཇུས་དམངས་ལ་འདྲི་བ།ཆོས་
ཉིད་ལྟར་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་དང་སྒྲིག་ལམ་ལྟར་
ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་བཅས་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།
ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཇུས་་་་་་་
འགོད་པ་དང་།དམངས་གཙོའི་ཐབས་་་
ཇུས་འགོད་པ།ཁྲིམས་ལྟར་ཐབས་ཇུས་་་
འགོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།ལམ་སེང་་་་་་་
སྒྲུབ་པ་དང་དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་ཀྱི་་
ལག་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་བརྟན་སྲུང་བྱས་ཏེ
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འཆར་འགོད་་་་་
རྩ་གནད་དང་ཡང་ཡང་བསྡུར་བ་དང་།
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་དང་ལས་་་་་་་
ཀའི་གཙོ་གནད་ལ་དམ་པོར་དམིགས་པ།
ཐབས་ཇུས་དོན་འཁྱོལ་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་་་་
གཏོང་བ་དང་།ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་ནུས་ཕྱོད་་་་་
ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཚོང་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་
ལེགས་སུ་གཏོང་བ་བཅས་ཐད་ཤུགས་་་་་་་
བརྒྱབ་སྟེ།ཉམས་སད་ཐེག་པའི་དོན་་་་་་་
འཁྱོལ་གྱི་ཕན་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་་
གཞུང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་་་་་་་
འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་མངོན་པར་་་་་་་་
བྱེད་དགོས།
ཀརྨ་ཚེ་བརྟན་གྱིས་ནན་བཤད་་་་
གནང་དོན།སློབ་སྦྱོང་དང་བགྲོ་གླེང་་་་་་
རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་གནད་
དོན་འཚོལ་བཤེར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་།
དག་ཐེར་བཅོས་སྒྲིག་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་་
པ། གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ་གྱི་ཐོག་ནས་་་་་་
སྒྲིག་སྲོལ་དང་ལམ་ལུགས་འཛུགས་རྒྱུར་་་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ།སློབ་སྦྱོང་་་་་་
སློབ་གསོ་དེ་སྲིད་གཞུང་ཁོངས་གཏོགས་་་
སུ་གཏིང་ཟབ་དང་ཏན་ཏིག་ཡོང་བ་དང་
ལག་ལེན་བསྟར་ནས་ཕན་འབྲས་ཐོན་་་་་་་
པའི་འགན་ལེན་བྱེད་པ།ཡང་དག་པའི་་
སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བར་བརྟེན་ནས་་་་་་
དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤུས་ཚད་་་་་་་
མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་པ་་་་་
བཅས་བྱས་ཏེ“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”
འགོ་ཡག་པོ་འཛུགས་རྒྱུར་རྨང་གཞི་བརྟན་
པོ་འདིང་དགོས།
（བསྟན་བཟང་གིས་བསྒྱུར།ཚེ་་་་
སྒྲོལ་གྱིས་ཞུས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།རང་རེའི་ཏང་དང་དམག་་
དཔུང་ནི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བསམ་བློ་དང་སྤྱོད་ཚུལ་ངན་པ་སྣ་ཚོགས་་
ལ་འཐབ་རྩོད་བྱེད་རིང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་རྒྱས་དང་་་་་་་་་་་
སྟོབས་ཆེར་ཕྱིན་པ་ཞིག་རེད།དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་་་་
ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པའི་མཛུབ་ཁྲིད་་་་་་་
འོགམི་དམངས་དམག་དཔུང་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་གསར་པའི་
ཁྲོད་སྔར་བྱུང་མྱོང་མེད་པའི་མཐུན་སྒྲིལ་དང་གཅིག་གྱུར་ལ་བརྟེན་

ནས། གསར་བརྗེའི་སྔོན་བྱོན་པར་ངོ་མི་གནོང་པ་དང་།ལོ་བརྒྱའི་་
བྱ་གཞག་གི་རྨང་གཞིར་ངོ་མི་གནོང་པ།དུས་རབས་རླབས་པོ་་་་་་
ཆེར་ངོ་མི་གནོང་པ་བཅས་ཀྱི་དམག་དཔུང་སྟོབས་ཆེན་དང་དམག་
དཔུང་དར་རྒྱས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་ཞིག་རྩོམ་ཐུབ་ངེས་ཡིན་པའི་་་་་་
ཡིད་ཆེས་ཡོད།
ཀྲུང་དབྱང་དམག་ཨུད་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་ཀྲང་ཧྲེང་མིན་་་
གྱིས་སློབ་འགོ་ཚུགས་པའི་མཛད་སྒོ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ་དང་།དུས་་
ཐེངས་དང་པོའི་དམག་ཡོངས་ཀྱི་མཐོ་རིམ་ལས་བྱེད་པའི་གསོ་་་་་་་

སྦྱོང་འཛིན་གྲྭའི་སློབ་མ་དང་།དམག་ཨུད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་་
ཁག པེ་ཅིང་དུ་བཅའ་སྡོད་དམག་དཔུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པའི་
འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་བོ་སོགས་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།འཛིན་་
གྲྭ་འགོ་ཚུགས་མཛད་སྒོ་དེ་བརྙན་འཕྲིན་ཁ་པར་ཚོགས་འདུའི་་་་་་་་
རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་འཚོགས་པ་དང་དམག་ཡོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་་་་་་
ཅུན་རིམ་པ་ཡན་གྱི་ཚན་པ་ཁག་ཏུ་ཡན་ལག་ཚོགས་ར་བཙུགས་ཡོད་
པ་རེད།
（བསྟན་བློས་བསྒྱུར།བསྟན་བློ་དང་བསྟན་རྣམ་གྱིས་ཞུས）

བསམ་བློ་ཀུན་སྤྱོད་ལ་དག་ཐེར་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྦྱོང་སྒྲིག་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་པ་
གསར་རྐྱང་ཐོག་ནས་དམག་དཔུང་བཙུགས་ཏེ་ལོ་ངོ་བརྒྱ་འཁོར་བར་བསུ་བ་ཞུ་དགོས།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཟླ་4ཚེས་7དང་8ཉིན།རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་་་་་་་
རིགས་ཚོགས་ཆེན་པེ་ཅིང་དུ་འཚོགས་ཤིང་།ཚོགས་འདུའི་ཐོག་་་་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་གནང་བ་་་་་་་
རེད།ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱལ་་་་་་
སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཙུང་ལི་ལི་ཆང་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པ་དང་་་་་
འབྲེལ་གསུང་བཤད་ཀྱང་གནང་བ་དང་།ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་་་་
ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཙུང་ལི་གཞོན་་
པ་ཏིང་ཤུའེ་ཞང་གིས་ཕྱོགས་སྡོམ་གསུང་བཤད་གནང་བ་རེད།
ལི་ཆང་གིས་གསུང་བཤད་གནང་སྐབས་གསུངས་དོན།སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་ནང་ཞབས་ཞུའི་་
ལས་རིཌ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་དང་།རྩ་དོན་གལ་་་་་
ཆེན།གཙོ་གནད་ལས་འགན་བཅས་ལ་གསལ་བཤད་གཏིང་ཟབ་
གནང་བར་བསམ་བློའི་རང་བཞིན་དང་།མཛུབ་ཁྲིད་རང་་་་་་་་་་་་
བཞིན།དམིགས་སའི་རང་བཞིན་བཅས་ཆེན་པོ་ལྡན་པས་འབྲེལ་
ཡོད་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པར་ཁ་ཕྱོགས་སྔར་བས་གསལ་སྟོན་་་་་་
གནང་ཡོད།ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་ནན་ཏན་ལེན་པ་དང་་་་་
ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཏེ།འཐབ་ཇུས་་་་་་་་
དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ནས་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་ལ་རང་་་་་་
རྟོགས་ངང་ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་།སྤུས་ནུས་ཆེར་་་
གཏོང་གལ་ཆེ་མཉམ་འཛིན་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།འཕེལ་རྒྱས་
དང་ལྟ་འདོམས་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱེད་པ།ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་་་་
སྤུས་ལེགས་ནུས་ཆེའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་དེ་བས་ཡག་པོ་་་་་་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་གསོན་ཤུགས་ཀྱིས་ཁེངས་ལ་སྐྱོན་བྲལ་་་་
གོ་རིམ་ལྡན་པར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
ལི་ཆང་གིས་གསུངས་དོན།མི་འབོར་གྲུབ་ཆ་འགྱུར་ལྡོག་་་་
དང་། འཛད་སྤྱོད་གྲུབ་ཆ་རིམ་སྤོར། ཐོན་ལས་གྲུབ་ཆ་ཕྱོགས་་་
སྒྱུར་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་བསྟུན་ནས་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཚོ་་་་
བའི་གཙོ་གནད་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་དམིགས་ཏེ།ཞབས་ཞུའི་ལས་་་་་་་་
རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རིམ་དབྱེ་རིགས་དབྱེའི་ངང་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་

གཏོང་བ་དང་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་ཀྱི་འཕར་གཞི་གསར་པ་་་་་་་
ཟམ་མི་ཆད་པར་སྐྱེད་སྲིང་བྱས་ནས་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་ཀྱི་་་་་་
གྲངས་རིག་ཅན་དང་།ཚད་ལྡན་ཅན།མཉམ་འདྲེས་ཅན།
རྒྱལ་སྤྱི་ཅན་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།
གྲོང་མིའི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོར་དམིགས་ནས་གཞི་་་་་
རྩའི་དགོས་མཁོའི་རིགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་དེ་བས་ཀུན་ཕན་སྤུས་་་་་་་་་་་
ལེགས་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།གྲོང་མིས་སྤུས་ཚད་་་་་
མཐོ་བའི་འཚོ་བ་དོན་གཉེར་བྱེད་པར་དམིགས་ནས་རིམ་སྤོར་་་་་་་
རིགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།གྲོང་་་
མིའི་སྣ་མང་ཅན་གྱི་འཛད་སྤྱོད་དགོས་མཁོར་དམིགས་ནས་རང་་་་
གཤིས་ཅན་གྱི་ཞབས་ཞུ་ཞིབ་ཚགས་ངང་ལེགས་པར་སྒྲུབ་དགོས།
ཞིབ་འཇུག་གསར་སྤེལ་ཇུས་འགོད་ཆེད་ལས་ཅན་དང་རྩེར་སོན་་་་
ཅན་ལ་དམིགས་ནས་ཚན་རྩལ་གྱི་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཁྱོན་གང་་་་་་་
མགྱོགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།ཐོན་སྐྱེད་ལྷུ་ཚིགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེ་་་
རུ་གཏོང་བར་དམིགས་ནས་སྔོན་ཐོན་གྱི་བཟོ་སྐྲུན་ཞབས་ཞུ་་་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་དགོས།ཁྲོམ་རའི་རིན་ཐང་མངོན་
འགྱུར་ལ་དམིགས་ནས་ལེ་ལག་ཚང་བའི་ཆེད་ལས་ཞབས་ཞུའི་ཆུ་་་
ཚད་མཐོ་རུ་ཧུར་ཐག་གཏོང་དགོས།
ལི་ཆང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།སྒྱུར་བཅོས་གསར་་་་་
གཏོད་ཀྱི་བསམ་ཕྱོགས་དང་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་ལ་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།ཐོན་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་སྟངས་་་
འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ།“འཁྲུག་ཏུ་གཏོང་བ”དང“དོ་དམ་ཡག་་་་
པོ་ཐུབ་པ”མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།སྒོ་མོ་འབྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་ཧུར་་་་་་་
ཐག་གཏོང་བ།སྲིད་ཇུས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དམིགས་སའི་རང་བཞིན་་་་
དང་ནུས་ལྡན་རང་བཞིན་སྔར་བས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་སྐྲུན་་་་་་་་་་་
དགོས།སྡེ་ཚན་ཁག་དང་ས་གནས་ཁག་གིས་ཡང་དག་པའི་སྲིད་་་
དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་མཐུན་་་
སྦྱོར་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་གསར་་་་་་་་
གཏོད་འཚོལ་ཞིབ་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་སྤུས་་་་

ལེགས་ནུས་ཆེའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་མཉམ་དུ་རྩོམ་་་་་་་་་་་
དགོས།
ཏིང་ཤུའེ་ཞང་གིས་ཕྱོགས་སྡོམ་གསུང་བཤད་གནང་སྐབས་
གསུངས་དོན།བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་་
གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་་་
ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་སྔར་བས་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱས་་་་
ཏེ།སྤུས་ནུས་ཆེར་གཏོང་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ནས་ཞབས་ཞུའི་་་་
ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཙོ་གནད་ལས་འགན་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་
ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས།གསར་གཏོད་སྐུལ་སྤེལ་ལ་མཐོང་ཆེན་་་་་
གྱིས་ཚན་རྩལ་ཞབས་ཞུ་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་།
གྲངས་རིག་ཞབས་ཞུར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་བཟོ་སྐྲུན་ལས་་་་་་་་
རིགས་དང་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།མ་གནས་གཅོག་པ་དང་ཕན་འབྲས་་་་་
ཆེ་རུ་གཏོང་བར་མཐོང་ཆེན་གྱིས་དེང་རབས་ཟོག་འགྲུལ་དང་།
དངུལ་རྩའི་ཞབས་ཞུ།ཚོང་དོན་ཞབས་ཞུ་བཅས་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་རུ་་་
དང་ལེགས་སུ་བཏང་ནས།དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་གི་ལྷུ་་་་་་་་་་་་
ཚིགས་ཁག་འབྲེལ་མཐུད་ཐུབ་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
དམངས་འཚོའི་དགོས་མཁོར་མཐོང་ཆེན་གྱིས་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་་་་་་
བའི་ཞབས་ཞུ་དེ་བས་སྟབས་བདེ་དང་།སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་ནུས་ཆེ་
འཚམ་སྒྲིགརིག་གནས་དང་།ཡུལ་སྐོར།ལུས་རྩལ་སོགས་ཀྱི་་་་་
ཞབས་ཞུ་གསར་གཏོད་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ།རང་་
གཤིས་ཅན་དང་།སྣ་མང་ཅན།སྤུས་ཚད་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་དགོས་་
མཁོ་དེ་བས་ལེགས་པར་སྐོང་དགོས།གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བར་་་་་
མཐོང་ཆེན་གྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཅིག་གྱུར་ཁྲོམ་ར་ཆེན་པོ་སྐྲུན་་་་་་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བ་དང་།ཞབས་ཞུའི་ལས་་་་་་་
རིགས་ཚད་ལྡན་ཅན་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ཞབས་་
ཞུའི་ལས་རིགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་རྣམ་པའི་སྒོ་དབྱེ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་་
བཅས་བྱེད་དགོས།ས་ཁུལ་ཁག་དང་།སྡེ་ཚན་ཁགཚན་པ་ཁག་་
བཅས་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་་་་་་
དང་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་་་
ཁང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བ་དང་ཕན་་་་་་
འབྲས་ཐོན་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
(པ་ཚེ་དང་དབང་སྒྲོན་སྐྱིད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་
སྐོར་ལ་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་བ།

ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད།

ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་བདེ་ཐང་སྲུང་།
ཟླ་4ཚེས་7ཉིན་ནི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་མོ་་་་

ཡིན་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཨུ་ལྷན་གྱིས་ད་་

ལོའི་ཀྲུང་གོའི་དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི“ཚན་་་་་

རྩལ་གསར་གཏོད་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད།ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་་་་་

བདེ་ཐང་སྲུང”ཞེས་པར་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།

འདི་ནི་ཟླ་4ཚེས་7ཉིན་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་པིང་ཧའེ་་་་་་་་

ཁུལ་གསར་ཐང་ཀུའུ་ཙི་ཡུན་སློབ་ཆུང་དུ་དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་་

མར་ལག་པ་འཁྲུ་བའི་གོ་རིམ་ཁག་བདུན་སློབ་བཞིན་པ།